

מה קורה במסלול הכאב? ומה המפתח לחיים ללא כאב?

ההבנה איך מתחילים ומתפתחים
במהלך החיים תהליכים מעוררי כאב
היא כבר תחילתו של ריפוי..



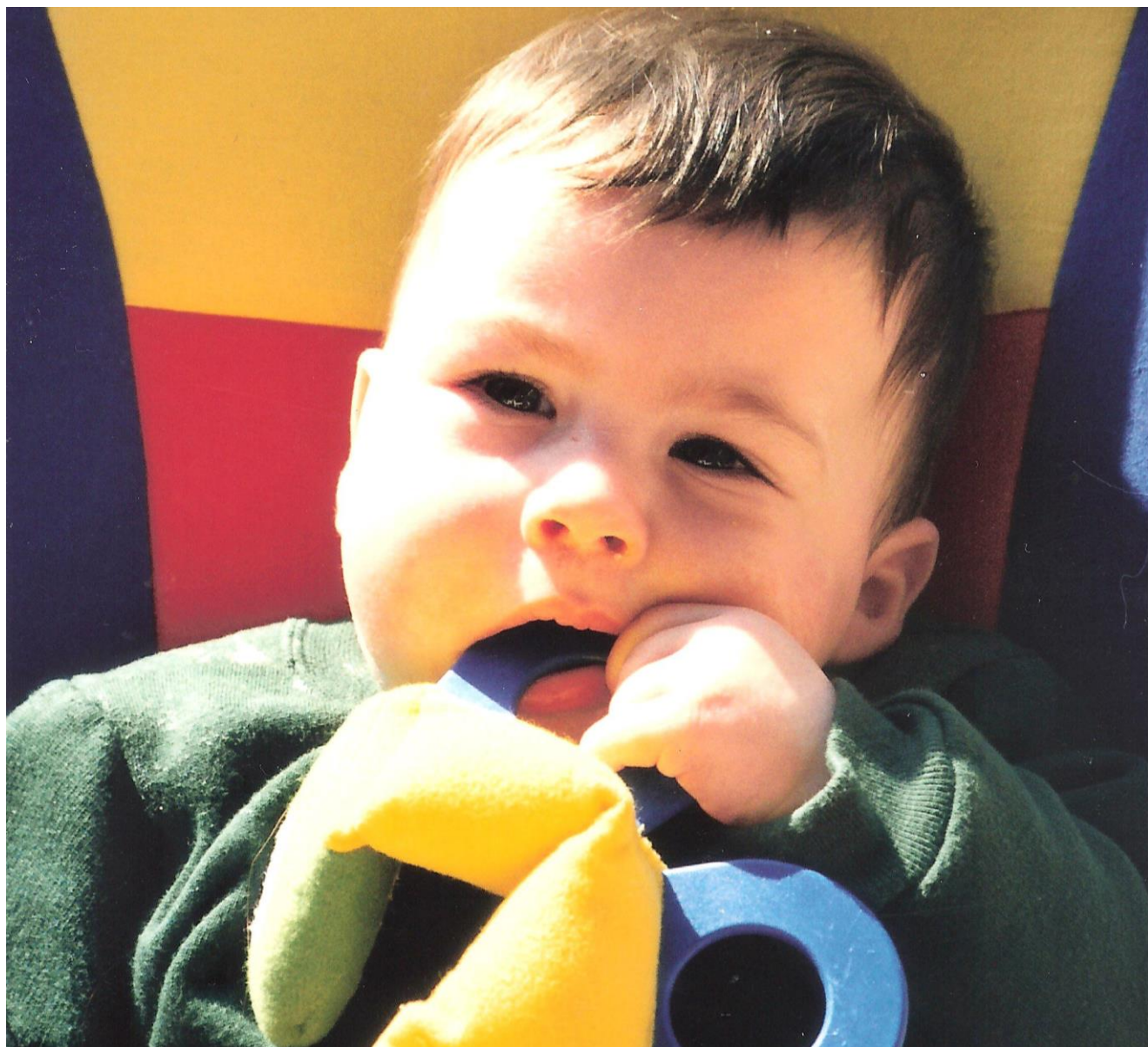
סובלת מכאב?
מומלץ לך
לקרוא את זה



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





חוויות מאתגרות במהלך הילדות

משפיעות ומלמדות את מערכת העצבים לזהות סכנה.

כל חוויה פיזית או רגשית, מלמדת את המוח להיכנס למצב הגנתי וככל שיש יותר מצבים כאלה –

"מערכת האזעקה" שלנו עלולה להפוך לרגישה יותר ויותר.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





אסטרטגיות התמודדות

נלמדות בילדות כאשר
אנו מתמודדים עם אתגרים.
לעתים קרובות כילדים אנו מנסים
לצמצם את הקונפליקט על ידי
התנהגות של "ילד.ה טוב.ה".
מצב כזה עלול להוביל בבגרות
לפרפקציוניזם ולריצוי אנשים.
המחיר שמגיע עם זה עלול להיות
מצב של מתח מתמשך ועוררות
יתר של מערכת העצבים
והשרירים.





חוויות מפחידות (טראומות) שקשורות לבריאות במהלך הילדות

עלולות להיות בעלות השפעה עצומה על האופן שבה מערכת העצבים לומדת להתמודד. טראומות עלולות לגרום לתבנית תגובה שאינה משקפת את המציאות - ללא כל פרופורציה. במקרים רבים עלולה להיווצר תגובתיות יתר. ניתוחים גדולים, פציעות או איבחונים לא נכונים, עלולים להוביל לחוויות חיים של כאב עז והרסני.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





**מערכת עצבים המתמודדת עם
הלחצים של החיים הבוגרים
לעתים קרובות הופכת לרגישה
ומגוננת מדי ומגיבה בייצור
סימפטומים פיזיים כמו כאבי ראש,
הקרנות של כאב לכתפיים ולידיים,
בעיות בבטן, מתח שרירים, כאבי
גב, קצב לב מואץ ועוד..**



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





**אירועי חיים
מרכזיים ומשפיעים:**
כפי שהלחצים היומיומיים
מעוררים פיזית את
מערכת העצבים כך גם
שינויים משמעותיים
בחיים עלולים להשפיע
ולהחמיר סימפטומים
של כאב וחולי.

אירועים נפוצים

- מוות או אובדן של אדם אהוב
- שינוי במצב הזוגיות
- שינוי בדיור
- שינוי בתעסוקה או בקריירה
- אפליה מתמשכת
- שינוי במצב הכלכלי
- מעורבות במערכת יחסים פוגענית
- אירוע טראומטי



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





תסמינים כרוניים (נמשכים יותר מ 3 חודשים)
מערכת עצבים פעילה מדי עלולה בכל שלב
להגיע ל"קצה" שלה ואז מתחיל מעגל
הסימפטומים הכרוניים.
התסמינים עשויים להתחיל בפציעה פשוטה או
מצב של מתח מתמשך או להופיע על רקע
מחלה.

דוגמאות נפוצות כוללות:

- מיגרנות
- עייפות
- כאבי גב
- כאבי צוואר או כתף
- כאבי יד או פרק כף היד
- תסמונת כאב אזורי מורכב
- פיברומיאלגיה
- כאבי ברכיים
- כאבי רגליים או כפות רגליים
- כאב מתמשך מפציעה
- תסמינים אחרים



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266



למידת נתיבים עצביים חדשים:

למערכת העצבים שלנו יש יכולת להיות גמישה. נהוג לקרוא לתכונה זו פלסטיות של מערכת העצבים או גמישות מוחית.

מסתבר שמערכת זו יכולה להשתנות בהתאם להתנסות שלנו עם הסביבה ועל סמך ניסיון קודם. מערכת העצבים לומדת להתאים את פעילותה בהתאם לשינויים בתנאי הסביבה. ככל שאנחנו חוזרים על פעולה או מנגנון בגופנו מופעל, המוח לומד ומתעצב כמו בהרגל.

כאב הוא אחד מאותם הרגלים. ככל שמערכת העצבים מפעילה סימפטום מסוים, כך עם הזמן יהיה לה קל יותר להפעיל אותו שוב ושוב.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





שינויים במוח

ככל שהכאב הופך לכרוני יותר, אנשים חווים יותר רגישות.

מנגנון הכאב יוצא מאיפוס עקב הרגישות של המוח שהופך ליותר ויותר הגנתי ומפעיל תגובה גם כאשר אין סכנה ממשית.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 10978116

© Maksudkr | Dreamstime.com

כמו כדור שלג..

שינויים בחיים מספקים לכאב דלק ולעתים ללא סיבה ניראית לעין, כשיש לחץ סמוי לאורך זמן - המוח משתנה ועלול ליצור כאב כרוני. פעילויות שבאופן טבעי מקלות על כאב ושחרור, הופכות להיות מוגבלות בעוד שהפחד והדריכות בגוף גדלים.

**כאב הוא פעמון האזעקה של גופנו
והפעמון עלול להתקלקל..**



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





שינויים הקשורים לכאב ולחץ
כאב כרוני לא רק משפיע על המוח,
הוא משפיע גם על כל חלק בחיים:

- תפקוד
- חיי חברה
- יחסים
- זהות
- בריאות נפשית..



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





יָדַע

המוח מעבד כאבים כרוניים דרך מנגנון ההגנה שלנו.

כדי לצאת ממעגל הכאב האוטומטי שמוחתם בקליפת המוח שלנו, נעשה זאת על ידי למידה והבנה איך הכאב פועל ומה התהליך שהוא עובר בגופנו.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





להבין מה קורה לי ולהכיר את עצמי

כדי לעזור למערכת העצבים שלנו שהשתבשה להרגיש בטוח שוב, זה קריטי שנבין מה גרם לה להרגיש מאוימת עד כדי כך שהיא נמצאת במצב של גירוי גבוה כל הזמן.

ישנן דרכים להבין את המקור לרגישות באמצעות טכניקות כמו כתיבה מודרכת או בעזרת תהליכים רגשיים עם איש מקצוע.

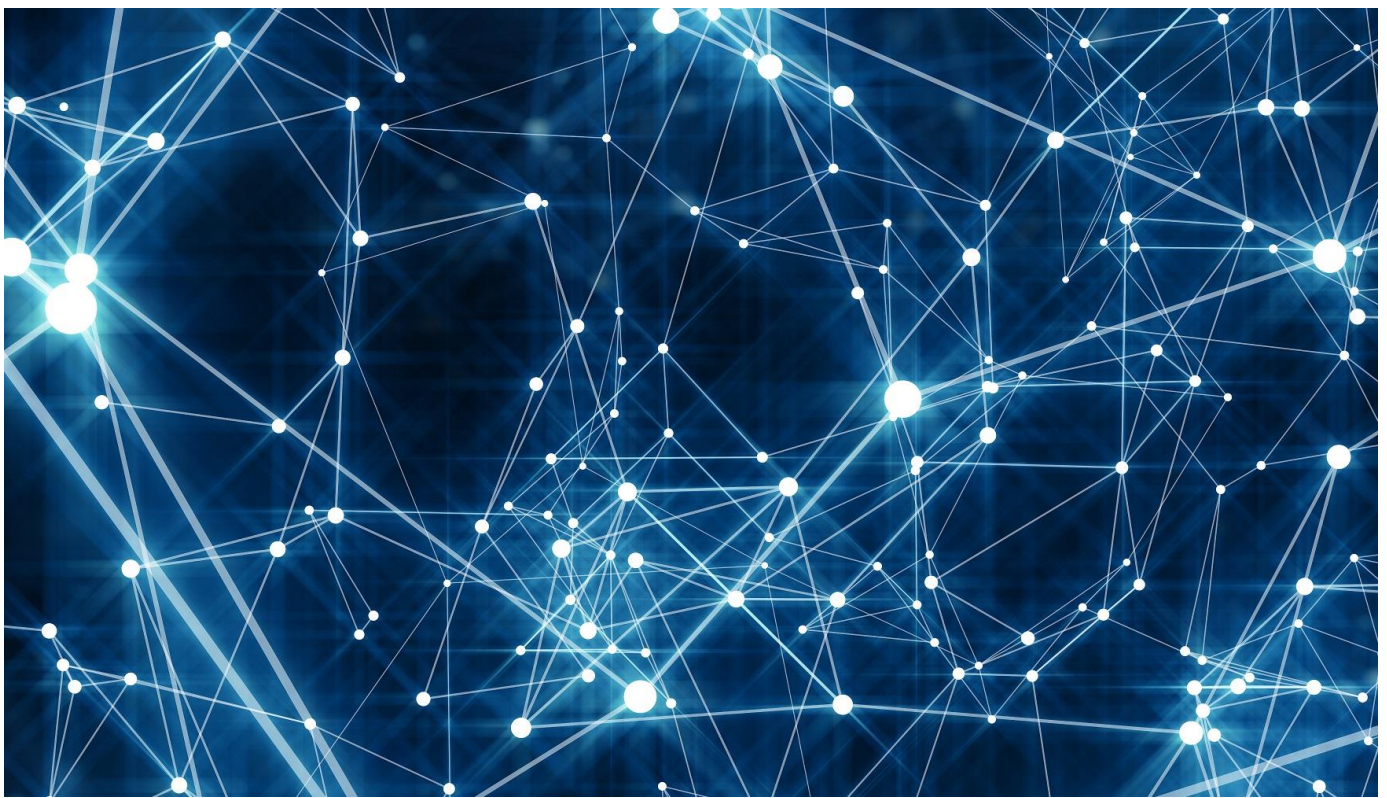
להבין מה קרה למערכת העצבים שלי
זה כבר חצי מהריפוי.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





חיווט מחדש

תהליך חיווט מחדש של המסלולים העצביים שיצרו את הכאב הכרוני **דורש התנסות** בתהליכי טיפול ומחייב סבלנות ועקביות. טכניקות טיפול שונות יכולות לעורר שינויים בתהליכים אוטומטיים שהשתבשו במוח. **על ידי מגע ניתן ליצור "ביופיזיק" של הגוף שמשנה מסלולים עצביים ובונה מסלולים חדשים.**

טכניקות מומלצות:

- חינוך בנושא כאב
- טיפול במגע הוכח כמועיל מאוד בשחרור מכאבים.
- מדיטציה או דמיון מודרך
- שיטות להרגעות והרפייה
- כתיבה אקספרסיבית
- תמיכה חברתית



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266



מסלולים עצביים חדשים

לאחר שלמדנו להבין יותר את מסלול הכאב, נוכל ללמד את מערכת העצבים שלנו באופן מחושב ומודע לשנות את התבניות ה"תקועות" שגורמות לכאב הכרוני או לתחושות הלא טובות ולהחליפן בתבניות אחרות. נעשה זאת דרך פעילות שמרימה את מצב הרוח. ישנן הרבה דרכים למשל משחק, הכרת תודה ופעילות גופנית מאימות מייד. מזמינה אותך למצוא משהו שעושה לך טוב ובעזרתו צעד צעד לשנת וליצור הרגלים חדשים. ההרגלים החדשים משחררים בגופנו חומרים טבעיים שעוזרים לשחרור הכאב. ככל שנתאמן יותר על הרגלים חדשים אלה, כך מערכת העצבים שלנו תחוש נינוחות רבה יותר.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266





נקודת מבט חדשה = תקווה חדשה

**עכשיו נוכל להתבונן מזוית חדשה על
הכאב בחיינו.**

בתהליך הבירור עם עצמנו אנו לומדים איך ועל
מה משפיע כאב כרוני ומגלים שזה נוגע כמעט
בכל חלק מחיינו.

ההבנה של מה קורה לי בגוף מאפשרת הבנה
מעמיקה יותר שלי את עצמי, מרגיעה ומפחיתה
כאב ומקדמת מערכת יחסים אוהבת עם
הגוף שלי.



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266



סובל.ת מכאב?
איך אוכל לעזור?
מוזמנים להתקשר לשאול



Point of Cure

שחרור מכאבים 050-3882266

מזמינה אותך לקרוא מצגת זו כמה פעמים כדי להפנים ולהעמיק בהבנת הכאב בחיך ולשיחרורו